ಅಂತರಾಳದ ಲೋಕದಲ್ಲಿ

ಮಹಿಳಾ ಸಮಖ್ಯಾ ಕರ್ನಾಟಕ

ಅಂತರಾಳದ ಲೋಕದಲ್ಲಿ

ಮಹಿಳಾ ಸಮಖ್ಯಾ ಕರ್ನಾಟಕ

ಮಹಿಳಾ ಸಮಖ್ಯಾ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಲಿಕೆ – 2

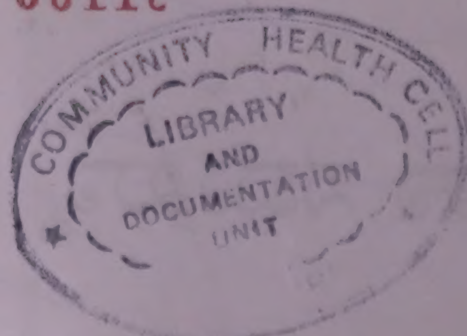
ಪ್ರಕಾಶಕರು : ಮಹಿಳಾ ಸಮಖ್ಯಾ ಕರ್ನಾಟಕ
276, 2ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ
ಕೇಂಬ್ರಿಜ್ ಲೇಔಟ್
ಬೆಂಗಳೂರು – 560 008
ದೂರವಾಣಿ : 57 00 65

ಲೇಖಕರು : ಉಮ ಕುಲಕರ್ಣಿ

ಮುಖಪುಟ : ಮುರಲೀಧರ

ಟೈಪ್ ಸೆಟ್ಟಿಂಗ್ : ವರ್ಬ ನೆಟ್ ವರ್ಕ್ ಸರ್ವೀಸಸ್
139, ಕೋಜಿ ಅಪಾರ್ಟ್ ಮೆಂಟ್ಸ್,
8ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, 12ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ,
ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 003.
ದೂರವಾಣಿ : 34 66 92

ಮುದ್ರಣ : ಮುದ್ರಿಕ ಆಫ್ ಸೆಟ್ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್,
16, 5ನೇ ಕ್ರಾಸ್
ಸುಧಾಮನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು – 560 027



ಮುನ್ನುಡಿ

ಪ್ರಕೃತಿ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಮಾತ್ರ ವಂಶ ಬೆಳೆಸುವ ಶಕ್ತಿ ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒಂದು ಕಡೆ ಪೂಜಿಸುತ್ತಾ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆಯಿಂದ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಬಲಹೀನಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವ ಅಸ್ತ್ರವನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಹೆಣ್ಣಿನ ಬದುಕಿಗೆ ಅಡ್ಡಿ-ಆತಂಕಗಳನ್ನು ಒಡ್ಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲ, ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಕೀಳು ಮಾಡಿ ಅನ್ಯಾಯ-ಅತ್ಯಾಚಾರಗಳಿಂದ ಸೊರಗಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಇಂತಹ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರೇ ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಒತ್ತಾಯಿಸಿ ಪಡಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಗುಟ್ಟುಗಳನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಹಕ್ಕು ಮತ್ತು ಕರ್ತವ್ಯ ಕೂಡ. ಏಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ನಾವೇ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಘಾಸಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವದಲ್ಲದೆ ಬೇರೆಯವರಿಗೂ ಈ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಲಾಭ ಪಡೆಯುವ ಅವಕಾಶಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತೇವೆ.

ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವುದು, ಮಗು ಹೆರುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಹೆಣ್ಣಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿ ನಾವು ಮಾಡಲೇಬೇಕಾಗಿರುವ ಕರ್ತವ್ಯದ ಒಂದು ಭಾಗ ಎಂದಷ್ಟೇ ಭಾವಿಸಿ ಅದನ್ನು ನಾವು ತುಂಬಾ ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಾಗುವ ಈ ಇಡೀ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಯತಾರ್ಥವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಾವು ಬಲವಂತರಾಗುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು.

ಇಂತಹ ಉದ್ದೇಶದಿಂದಲೇ ಈ ಪುಸ್ತಿಕೆಯನ್ನು ಹೊರತರಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಶ್ರೀಮತಿ. ಉಮಾ ಕುಲಕರ್ಣಿಯವರು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಶ್ರೀಮತಿ. ವೀಣಾ ಶತ್ರುಘ್ನ, ಡಾ॥ ಸಂಪತ್ ಕುಮಾರಿ, ಡಾ॥ ಗೋಮಕಿ ಅವರೊಂದಿಗೆ ನಡೆಸಿದ ಚರ್ಚೆ ಅನೇಕ ಸ್ಪಷತೆಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಇದರ ಒಳಪುಟಗಳ ಮತ್ತು ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ ಶ್ರೀ ಮುರಳೀಧರ್ ಅವರದ್ದು. ಮುದ್ರಣ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ವರ್ಬಾ ನೆಟ್ ವರ್ಕ್ ಸರ್ವಿಸಸ್ ಅವರದ್ದು. ಇವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ನಮ್ಮ ವಂದನೆಗಳು.

ಸಮಖ್ಯಾ ಬಳಗ

ಅಂತರಾಳದ ಲೋಕದಲ್ಲಿ

ಹಿಂದಿನ ಪುಸ್ತಿಕೆ 'ಮಗಳು ದೊಡ್ಡವಳಾದಳು' ನಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶ, ಅದರ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಈಗ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ, ಭ್ರೂಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಮಗು ಹುಟ್ಟುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

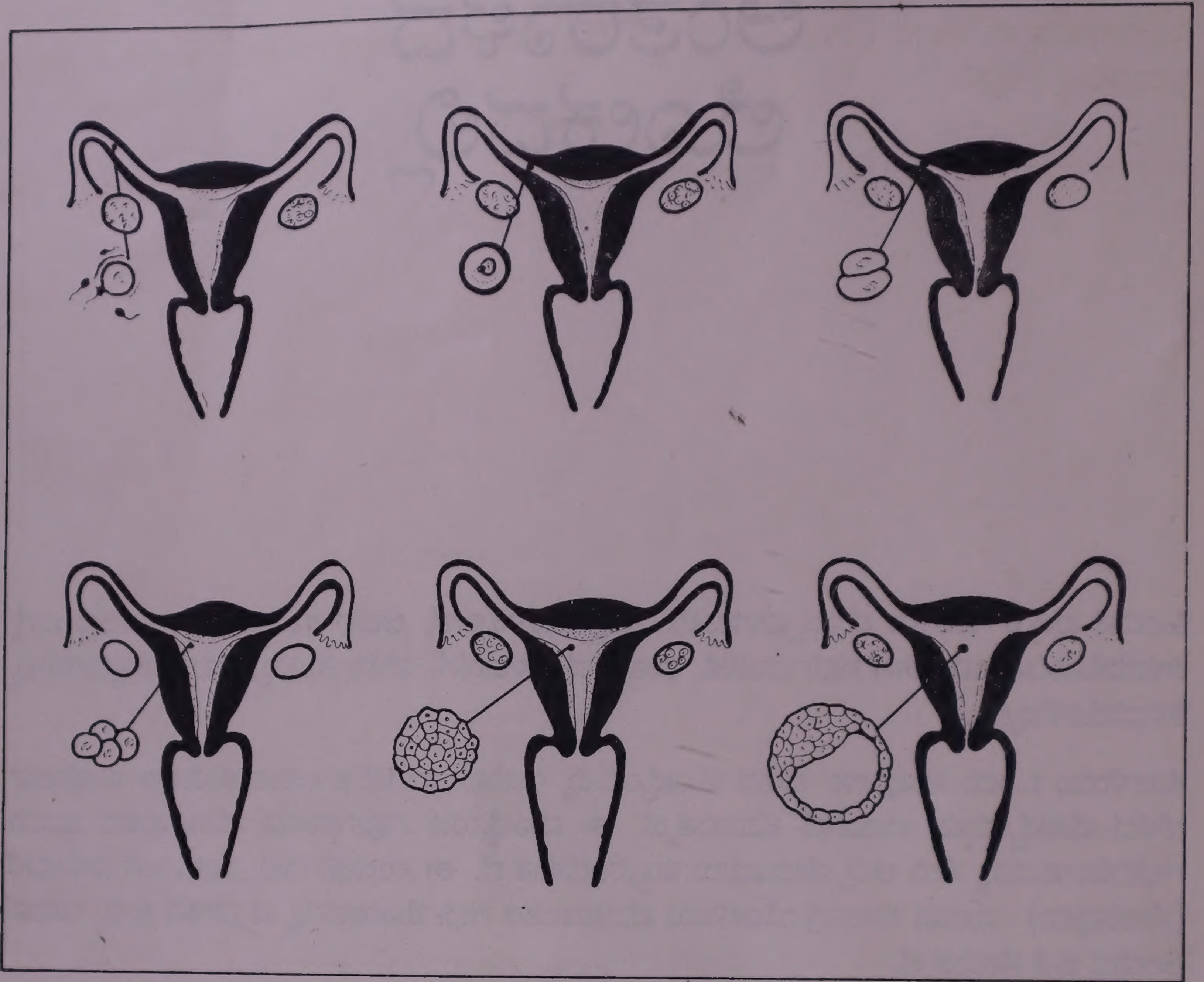
ಕೋಳಿಯು ಒಂದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಬೆಳೆದ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಇಡುವ ಹಾಗೆಯೇ ಅಂಡಾಶಯವೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬೆಳೆದ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಮೊಟ್ಟೆಯು ಗರ್ಭನಾಳದ ಮುಖಾಂತರ ಹಾದು ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಸೇರಿ ಅಲ್ಲಿ ತೇಲಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸಿದರೆ (ಸೇರುವುದು) ಪುರುಷ ಬೀಜವು ಯೋನಿಯ ಮುಖಾಂತರ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಅಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅಂಡದ ಜತೆ ಸೇರುತ್ತದೆ.

ಪುರುಷ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀ ಅಂಡಗಳೆರಡೂ 23 ಜತೆ ಕ್ರೋಮೋಜೋನ್ ಎನ್ನುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಇಪ್ಪತ್ತಮೂರು ಕ್ರೋಮೋಜೋನ್‌ಗಳು ಜೀನ್ ಎನ್ನುವ ಸಣ್ಣ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಜೀನು ಮಗು ಹೇಗಿರಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಗುವಿನ ಲಿಂಗ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುವುದು ಹೇಗೆ? ಸ್ತ್ರೀ ಅಂಡಾಣುವು 'XX' ಎನ್ನುವ ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪುರುಷ ಬೀಜವು 'XY' ಎನ್ನುವ ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಪುರುಷ ಬೀಜದ 'X' ಅಂಗವು ಸ್ತ್ರೀ ಅಂಡದ 'X' ಅಂಗವನ್ನು ಸೇರಿದಾಗ ಮಗು ಹೆಣ್ಣಾಗುತ್ತದೆ. ಪುರುಷ ಬೀಜದ 'Y' ಅಂಗವು ಸ್ತ್ರೀ ಅಂಡದ 'X' ಜತೆ ಸೇರಿದಾಗ ಗಂಡು ಮಗುವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪುರುಷ ಬೀಜಗಳು ಸ್ತ್ರೀ ಅಂಡದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಲುವಾಗಿ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಅಲೆದಾಡುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಬೀಜವು ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆಯೋ ಅದರಿಂದಲೇ ಗರ್ಭ

ಕೂರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ವಿಭಜನೆಗಳ (ಭಾಗವಾಗುವುದು) ನಂತರ ಅಂಡವು ಒಂದು ಗುಂಡಗಿನ ಉಂಡೆಯಂತೆ ಮಾರ್ಪಟ್ಟು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಗೋಡೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಉಂಡೆಗೆ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಿರುತ್ತವೆ, ಒಂದು ಹೊರಭಾಗ ಇನ್ನೊಂದು ಒಳಭಾಗ. ಒಳಗಡೆಯ ಭಾಗವು ಮಗುವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹೊರಗಡೆಯ ಭಾಗವು ದ್ರವವನ್ನುಳ್ಳ ರಕ್ಷಣಾ ಚೀಲ ಮತ್ತು ತಟ್ಟೆಯ ರೀತಿಯ ರಚನೆ (ಕಸ)ಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ಬೆಳೆದು ಮಗುವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ತಟ್ಟೆಯ ರೀತಿಯ ರಚನೆಯು (ಕಸ) ಗರ್ಭಕೋಶದ ಗೋಡೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದ್ದು ತಾಯಿಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.



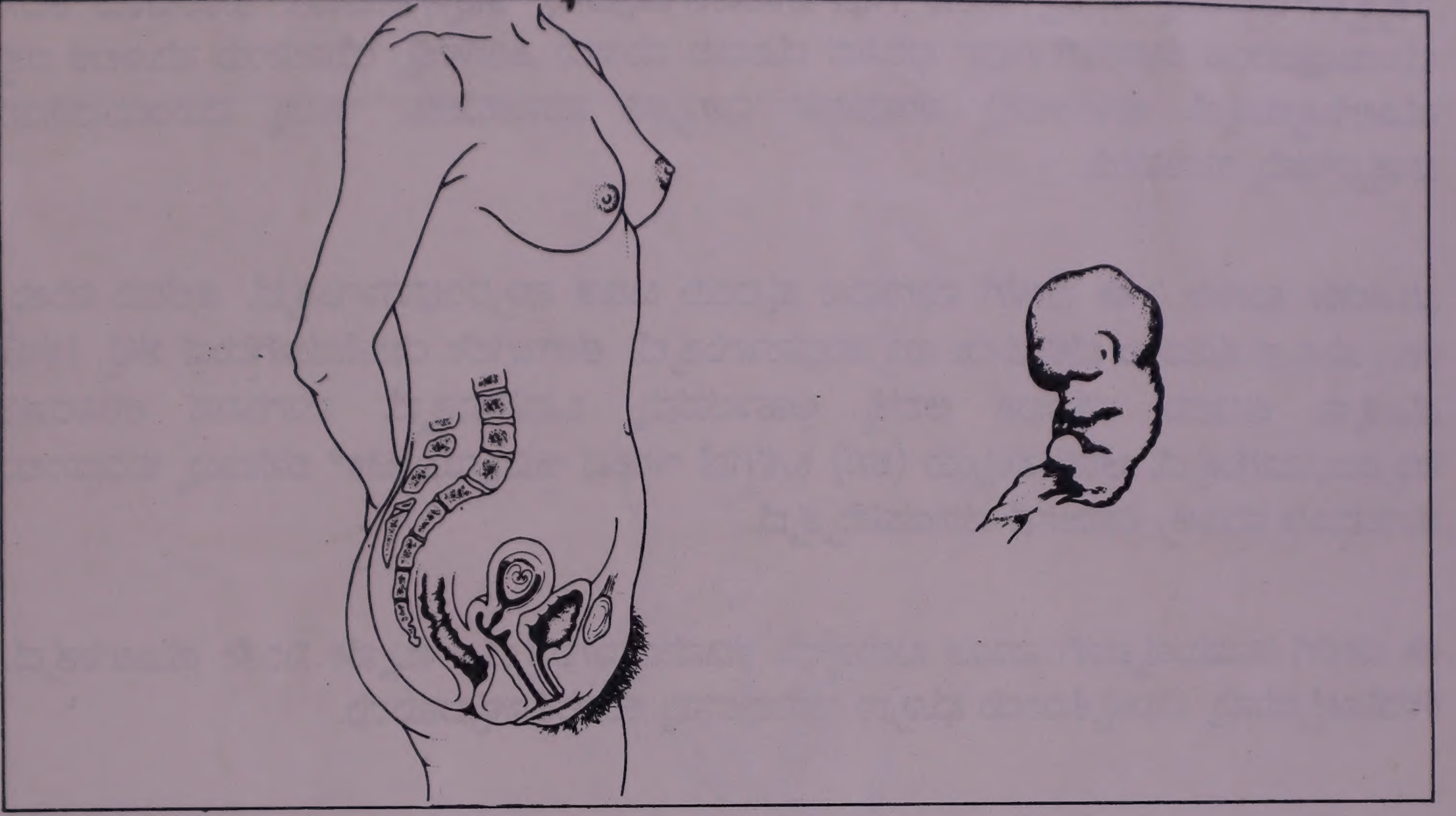
ದಿನ ಕಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋದ ಹಾಗೆ ಉಂಡೆಯ ಒಳಗಿನ ಭಾಗವು ಮಗುವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗು ಬೆಳೆದ ಹಾಗೆ ತಾಯಿಯ ದೇಹದಲ್ಲೂ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

ನಾನು ಗರ್ಭಿಣಿಯೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

ನಾನು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರಬಹುದೆಂದು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಷ್ಟೆ. ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಡಾಕ್ಟರ್‌ರನ್ನು ನೋಡಬೇಕು. ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ತಿಂಗಳ ಮುಟ್ಟು ಆಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಾನು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಸುಸ್ತಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ತಲೆಸುತ್ತು, ವಾಕರಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ರುಚಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೇಲಿನ ಸೂಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೊಂದು ಕಂಡು ಬಂದರೂ ಡಾಕ್ಟರ್‌ರನ್ನು ಇಲ್ಲವೇ ANM (ದಾದಿ)ರನ್ನು ಕಂಡು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆಲವು ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ತಿಂಗಳ ಮುಟ್ಟು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದೇ ಹೋಗುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಸೂಚನೆಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮುಟ್ಟು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದೇ ಹೋದಲ್ಲಿ ಸ್ತನಗಳು ಏನಾದರೂ ಊದಿಕೊಂಡಿವೆಯಾ ಎಂದು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲನೇ ತಿಂಗಳು : ಬೀಜವು ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯುವ ಹಾಗೆ, ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಉಂಡೆಯಲ್ಲಿನ ಜೀವಾಣುಗಳೂ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯುತ್ತವೆ. ಮೊದಲನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶ ವಿಕಸನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣಿನ ಗೂಡು ರಚನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಹರಿದಾಡುವ ಜಂತುವಿನಂತಹ ತಲೆ ಮತ್ತು

ಬಾಲಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆದರ ಕೈಕಾಲುಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಸಣ್ಣಗೆ ಸನಿಕೆಯ ಆಕಾರದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.



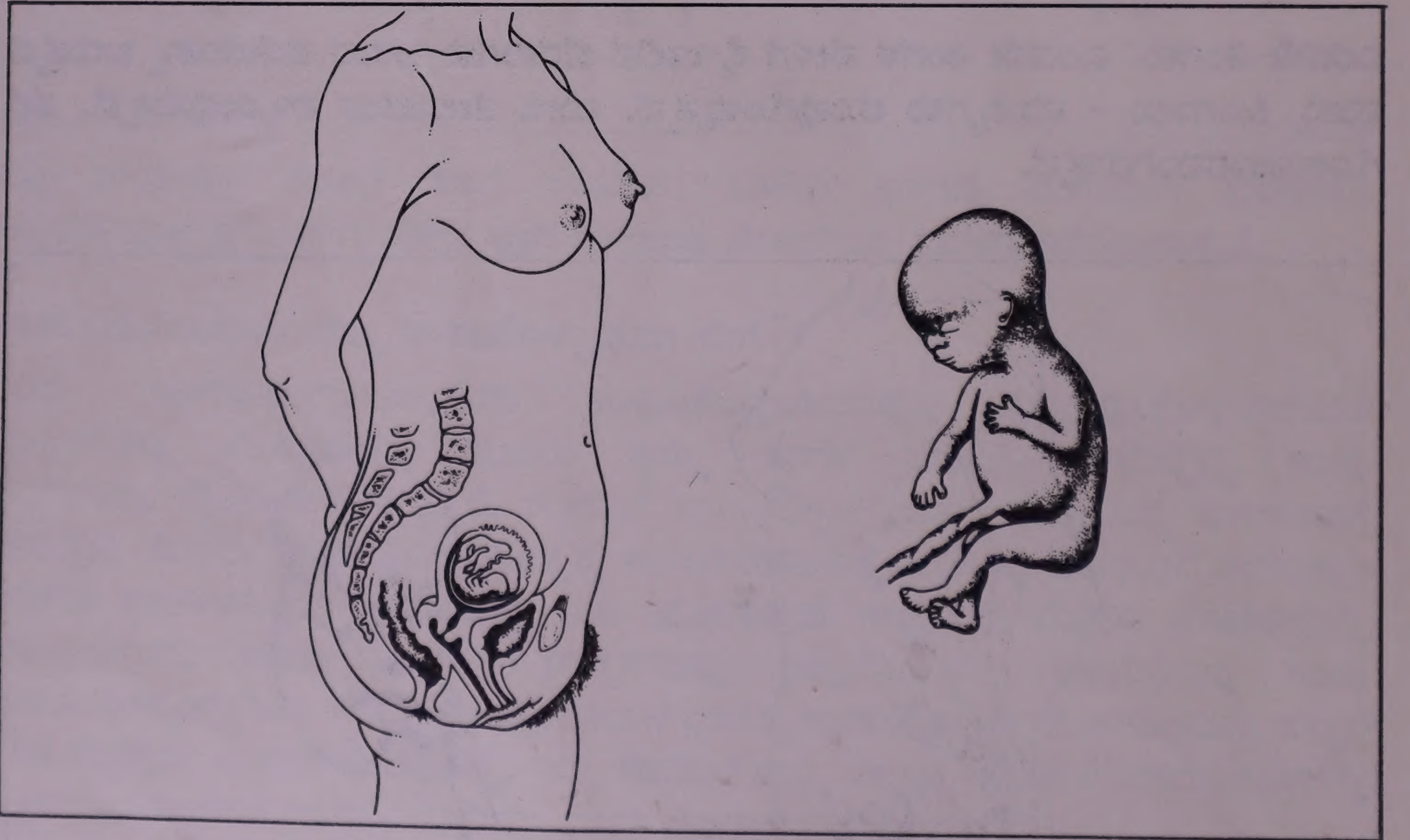
ಎರಡನೇ ತಿಂಗಳು: ಎರಡನೇ ತಿಂಗಳ ವೇಳೆಗೆ ಕೈ-ಕಾಲಿನ ಬೆರಳುಗಳು ಆಕಾರ ಪಡೆಯುತ್ತಾ ಬರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಹಿಂಗಾಲು - ಮುಷ್ಟಿಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮಗು ತೇಲಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ತಲೆ ಗೋಳಾಕಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ಕೆಲವು ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ತುಂಬಾ ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಕುಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಮೂರು ತಿಂಗಳು ನಂತರವೂ ಮುಂದುವರೆದರೆ ಡಾಕ್ಟರ್‌ರನ್ನು ನೋಡುವುದು ಉತ್ತಮ). ಅವರು ಕೊಡುವ ಗ್ಲುಕೋಸಿನಿಂದ ಮಗು ಬೆಳೆಯಲೂ ಸಹಾಯವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ತಾಯಿ ನಿಶ್ಯಕ್ತಳಾಗುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಸಹಜ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಭಾರವಾದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕೆಲವರಿಗೆ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಯೋನಿಯ ಮೂಲಕ ರಕ್ತ ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಇನ್ನೂ ಮುಂದುವರೆದರೆ ಡಾಕ್ಟರ್‌ರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು.

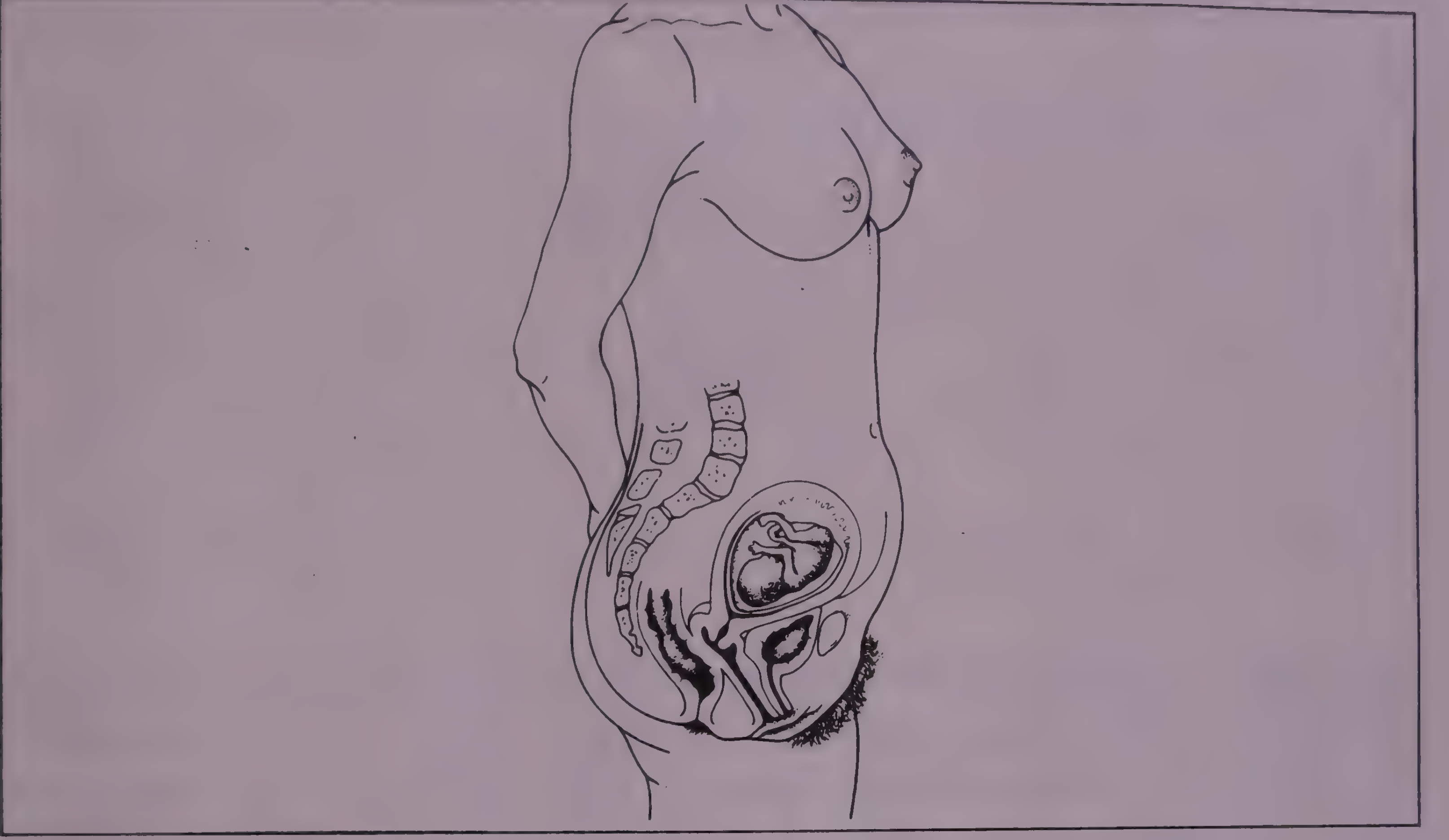
ಮೂರನೇ ತಿಂಗಳು : ಈ ವೇಳೆಗೆ ಮಗುವಿನ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆಯ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಹುಬ್ಬಿನ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗಾಗಲೇ ರಚನೆಯಾಗಿರುವ ತಟ್ಟೆ (ಕಸ) ಹೊಕ್ಕಳು ಕುಡಿಯ ಮೂಲಕ ಅದಕ್ಕೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಮಗುವಿನ ಉಸಿರಾಟ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ತಟ್ಟೆಯ (ಕಸ) ಒಳಗಡೆ ಇರುವ ಆಮ್ನಿಯೋಟಿಕ್ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಶುರುಮಾಡಿ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಹತ್ತುತ್ತದೆ.

ಈ ವೇಳೆಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಾಂತಿ ಬರುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಇಲ್ಲವೇ ನಿಂತೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಭ್ರೂಣ ಇರುವುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



ನಾಲ್ಕನೇ ತಿಂಗಳು : ಹಲ್ಲುಗಳು ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಟಿನಂತಹ ರಕ್ಷಣಾ ವಸ್ತುವೊಂದು ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಭ್ರೂಣದ ಲಿಂಗವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಾಗದೇ ಇರುವಂತೆ, ಭಾರವನ್ನು ಎತ್ತದಂತೇ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಭಾರವನ್ನು ಹೊರಲೇ ಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಾಗ, ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಅದನ್ನು ಎತ್ತಿ ತಲೆಯ ಮೇಲಿಡುವಂತೆ ಕೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.



ಐದನೇ ತಿಂಗಳು : ಭ್ರೂಣವು ಈಗ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮನುಷ್ಯಾಕೃತಿಗೆ ಬೆಳೆದಿರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಒಳ ಅಂಗಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಬಲವಾಗತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅದರ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಮಾತ್ರ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಹೊರಗಡೆ ಬದುಕುಳಿಯಬಲ್ಲಷ್ಟು ಬೆಳೆದಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಗುವು ಹೊರಳಾಡುವುದರಿಂದ, ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಡಿಯುವುದರಿಂದ, ತಾಯಿಗೆ ಮಗುವಿನ ಚಲನೆಯ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಟೆತೋಸ್ಕೋಪಿನ ಮೂಲಕ ಮಗುವಿನ ಹೃದಯ ಬಡಿತವನ್ನು ಕೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.



ಆರನೇ ತಿಂಗಳು : ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಮಗು ಈಗ ಅರ್ಧ ಕೆ.ಜಿ. ತೂಕವಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಕೈಯಾಡಿಸಿ ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳ ಭಾಗವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಕೋಶ ಹೊಕ್ಕಳಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಮೀರಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹಿರಿದು ಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕೆಲ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.



ಏಳನೇ ತಿಂಗಳು : ಮಗು ಈಗ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬೆಳೆದಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬಸುರಿನ ಕೊನೇ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ಕೆಳಗಡೆ ಸಂಗ್ರಹಗೊಳ್ಳುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಮಾತ್ರ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಗುವಿನ ಚಲನೆ ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದಕ್ಕೆ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದಕ್ಕೀಗ ಉಸಿರಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಣ್ಣಗೆ ಅಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ರಭಸದಿಂದ ಬಡಿಯುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿ ಹೆಂಗಸಿನ ಗರ್ಭಕೋಶ ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಅವಳ ಒಳಗಿನ ಇತರ ಅಂಗಗಳು ಕಿವಿಚಿದಂತಾಗಿ ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ತುಂಬಾ ಬಗ್ಗುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಚಲನೆಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.



ಏಳನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳು ಬದುಕುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಕಡಿಮೆ ಎನ್ನುವುದು ನಿಜವೇ ? ಹಾಗಾದರೆ ಏಕೆ?

ಈ ತಿಂಗಳಲ್ಲೇ ಮಗು ಸಂಪೂರ್ಣ ಮನುಷ್ಯಾಕೃತಿಗೆ ಬೆಳೆಯುವುದು. ಬೆಳಕು, ಶಬ್ದ, ಶಾಖ, ಪರಿಸರ, ಆಹಾರ ಮುಂತಾದ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಮೊದಲು ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಆ ನಂತರ ಹೊರಗಡೆಯ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ 7 ರಿಂದ 9 ರ ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅದೂ ಅಲ್ಲದೆ ಮಗುವಿಗೆ ಚೀಪಲು ಬಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸರಿಯಾದ ತೂಕ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪಡೆಯುವ ಮೊದಲೇ ಹೊರಗಡೆ ಬಂದು ಬಿಟ್ಟರೆ ಬದುಕುಳಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಕಡಿಮೆ. ಆದರೆ ಹೆರಿಗೆಯು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಆದದ್ದೇ ಆದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ಒದಗಿಸಲು

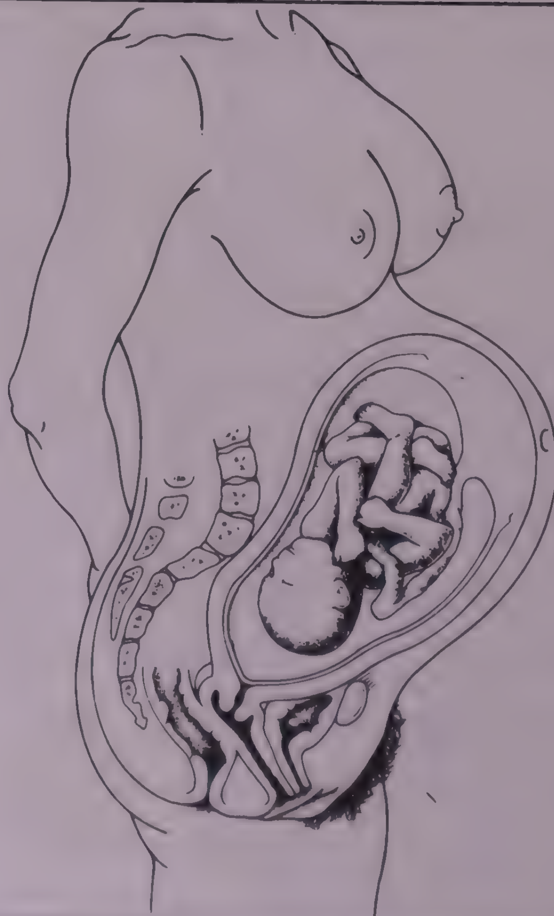
ಸಾಧ್ಯ. ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಕೃತಕ ಗರ್ಭಕೋಶದಂತಹ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಉಷ್ಣಾಂಶವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗು ಹೊರಗಿನ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪಡೆಯುವ ತನಕ ಹೀಗೆ ಇಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೂ, ಈ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗೂ ಇರುವ ಒಂದೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೆಂದರೆ, ಇಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಒಂದು ಕೊಳವೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಮಗು ತಟ್ಟೆ (ಕಸ)ಯ ಮೂಲಕ ಉಸಿರಾಡುವ ಬದಲು ತನ್ನ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಮುಖಾಂತರ ಉಸಿರಾಡುತ್ತದೆ.

ಎಂಟನೇ ತಿಂಗಳು: ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ

ಈಗ ಮಗು ಜೋರಾದ ಸದ್ದನ್ನು ಕೇಳಬಲ್ಲದು ಮತ್ತು ತನ್ನ ಕೈಕಾಲುಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮುಖಾಂತರ ಅದು ಬೆಳಕನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲದು. ಮಗು ಈಗ ತನ್ನ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟುವ ಸಮಯದವರೆಗೂ ಅದು ಇದೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿ ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಎರಡು ಕೆ. ಜಿ. ಗಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮಗು ಉಳಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಕಡಿಮೆ. ತುಂಬಾ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಕೆಳಮುಖವಾಗಿದೆಯಾ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ (ಗರ್ಭಕೋಶದ್ವಾರದ ಮುಖವಾಗಿ). ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಭಾಗವನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಮುಟ್ಟಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ತಲೆ ಕೆಳಮುಖವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾಸವಾದಲ್ಲಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ಇಲ್ಲವೇ ದಾದಿಯನ್ನು ಕಾಣಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಮಗೆಲ್ಲಾ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯ ಮಹತ್ವ ಗೊತ್ತೇ ಇದೆ ಅಲ್ಲವೇ?

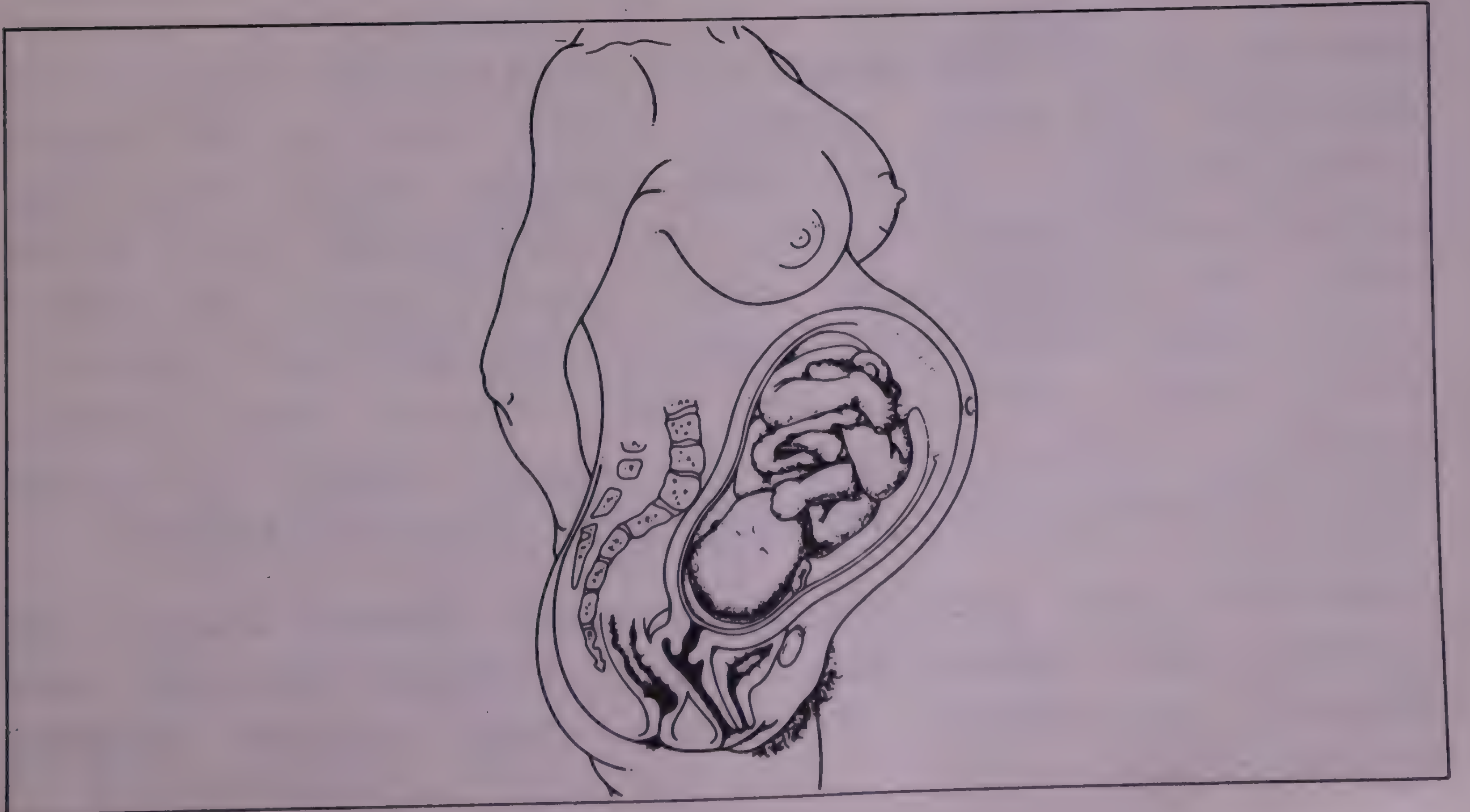


ಒಂಬತ್ತನೇ ತಿಂಗಳು : ಮಗು ಈಗ ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮಗು ಸಂಪೂರ್ಣ ಬೆಳೆದಿದ್ದು ತೂಕದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ತಾಯಂದಿರು ಆರಾಮವಾಗಿದ್ದರೆ, ಹಲವರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಆರಾಮವೆನಿಸದೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ - ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಲು.

ತಾಯಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸಿಗದೇ ಹೋಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಈ ಹಂತದಲ್ಲೂ ಮಗು ತೂಕ ಕಮ್ಮಿ ಇದ್ದು ಬಲಹೀನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಬದುಕುಳಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ.



* ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಕೊನೆಯ ದಿನಗಳು.



ಹೆರಿಗೆಯ ಹಂತಗಳು

ಗರ್ಭಕೋಶ ಹಿಂಜಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗ ಹೆರಿಗೆಯ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲನೇ ಹಂತ : ಗರ್ಭಕೋಶದ ಹಿಂಜುವಿಕೆ ಬಲವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ತುಂಬಾ ಸಮಯದ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಅದು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗುವುದರಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಕ್ಕೆ ಹೆರಿಗೆಯ ನೋವು ಬೆನ್ನು ನೋವಿನಂತಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ' ನಿಶ್ಶಬ್ಧ ಹಂತ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ಅದು ಬಲವಾಗುತ್ತಾ ಸಮಯದ ಅಂತರವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ನೋವು ಬೆನ್ನಿನಿಂದ ಹೊಕ್ಕಳನ್ನು ಹಾದು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೊದಲ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ಕಾಲ ಇರುತ್ತದೆ. ನಂತರದ ಹೆರಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಕಾಲ ಇರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಹೆಂಗಸು ಎಂತಹ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಳು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಇದು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಮನೆಕೆಲಸ, ಕೃಷಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಿದ್ದರೆ ಮೊದಲನೇ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಇದು ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಕೋಶದ ದ್ವಾರದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತಾ ಬಂದು, ಅದು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದು ಕ್ರಮೇಣ ಅಗಲ- ಅಗಲವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಿಶ್ಶಬ್ಧ ಹಂತವು ಗರ್ಭಕೋಶದ ದ್ವಾರ ಎರಡು-ಮೂರು ಬೆರಳುಗಳ ಅಗಲವಾಗುವವರೆಗೂ ಇರುತ್ತದೆ.

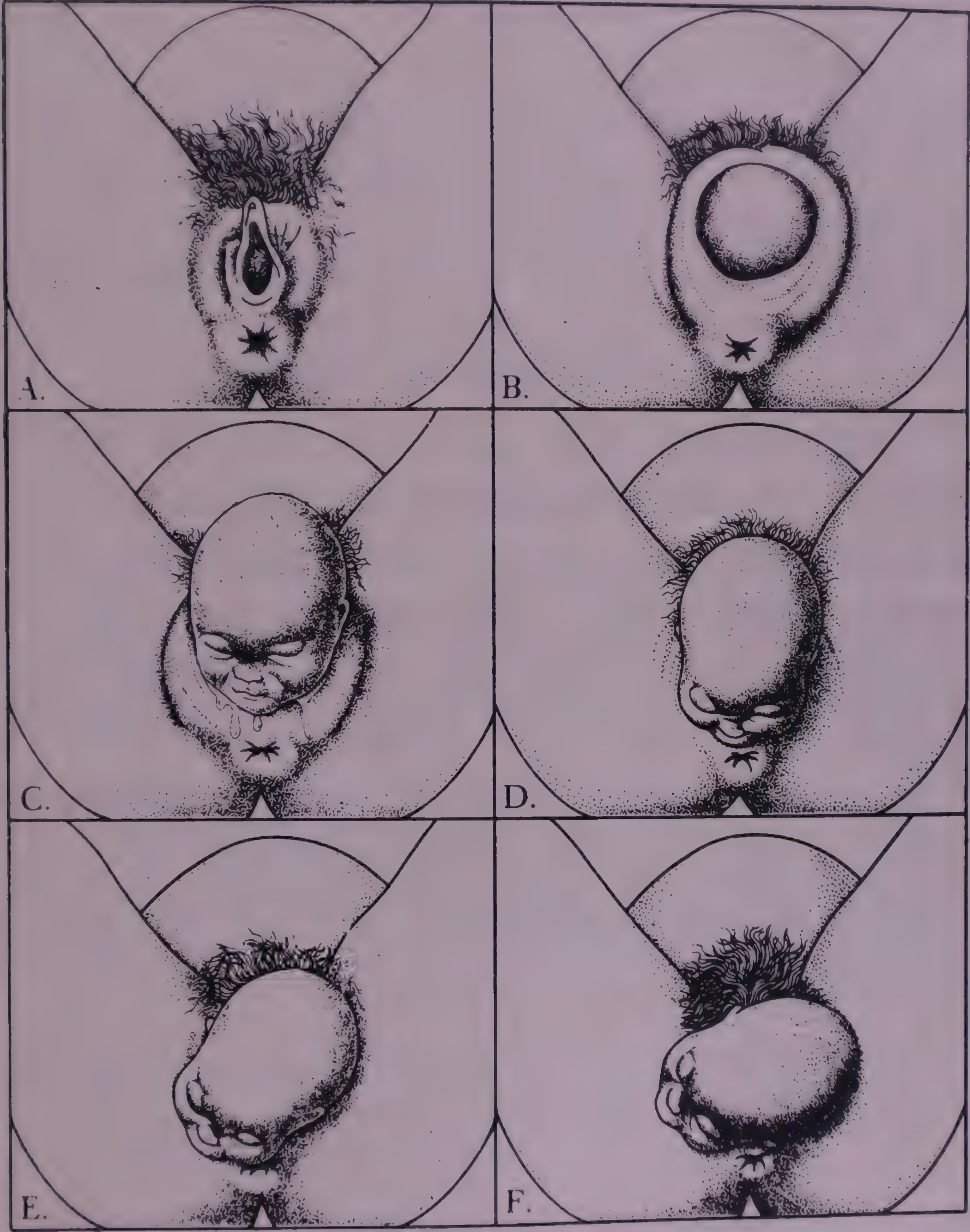
'ನಿಶ್ಶಬ್ದ ಹಂತ' ದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶ ಹಿಂಜುವಿಕೆ ತುಂಬಾ ಬಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಕೋಶ ದ್ವಾರದ ನೀರು ಸಂಪೂರ್ಣ ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ, ಗರ್ಭಕೋಶದ ಹಿಂಜುವಿಕೆ ಬೇಗ ಬೇಗ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಬಲವಾಗಿದ್ದು, ನೋವು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಾಶಯದ ದ್ವಾರ ಸಂಪೂರ್ಣ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಕೋಶದ ದ್ವಾರ ಮತ್ತು ಯೋನಿದ್ವಾರಗಳೆರಡು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿ ಒಂದು ಕಮಾನಿನಂತಹ ದಾರಿಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ, ಮಗು ಹೊರಬರಲು. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗಿನದು 'ಹೆರಿಗೆಯ ಮೊದಲ ಹಂತ '

ಎರಡನೇ ಹಂತ: ತಾಯಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಎರಡನೇ ಹಂತ. ಗರ್ಭಕೋಶ ದ್ವಾರ ಮತ್ತು ಯೋನಿದ್ವಾರಗಳು ಸೇರಿ ಆಗಿರುವ ದ್ವಾರದಿಂದ ಮಗುವನ್ನು ಹೊರತಳ್ಳಲು ಆಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು 1- 1/2 ಗಂಟೆಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲವಾದರೆ ಡಾಕ್ಟರ್‌ರು ಚಿಮುಟ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ನೀರಿನ ಚೀಲಗಳು ಒಡೆದು ಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಎರಡನೇ ಹಂತ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀರಿನ ಚೀಲಗಳು ಹೆರಿಗೆಯ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲೇ ಒಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಅಥವಾ ಮಗು ಹೊರಬರಲು ಸನ್ನದ್ಧವಾಗಿರುವಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದು, ಹೆರಿಗೆಯ ಮೊದಲನೇ ಹಂತದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಕೋಶ ಹಿಂಜುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ತಾಯಿಯ ಹೊರತಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ, ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಚಲಿಸುತ್ತಾ ಬಂದು ಕೆಲ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ತಲೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಾಳೆ, ಆಕೆಯ ನಾಡಿಮಿಡಿತ ಏರುತ್ತದೆ, ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಬೆವರ ಹತ್ತುತ್ತಾಳೆ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಕೋಶ ಹಿಂಜುವುದರ ನಡು-ಸಡುವೆ ಇರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಮಿಸುತ್ತಾಳೆ, ತೂಕಡಿಸುತ್ತಾಳೆ ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ.

ಮುಂದಿನ ಹಿಂಜುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಗು ಇನ್ನೂ ಕೆಳಗೆ ಬಂದು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಹಣೆ, ಕಣ್ಣುಗಳು, ಮೂಗು, ಬಾಯಿ, ಗಲ್ಲ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ಉಳಿದ ಭಾಗ ಸರಾಗವಾಗಿ ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತದೆ.



ಮೂರನೇ ಹಂತ : ಹೆರಿಗೆಯ ಮೂರನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ಮಗು ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಗ ಅದನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದ ತಟ್ಟೆ (ಕಸ) ಮತ್ತು ಇತರ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಮತ್ತು ಭುಜಗಳಿಗಿಂತ ಸರಾಗವಾಗಿ ಹೊರಬರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೆರಿಗೆಯ ಮೂರನೇ ಹಂತ ಅಷ್ಟೇನೂ ಕಷ್ಟಕರವಾದುದಲ್ಲ. ತಟ್ಟೆ (ಕಸ) ಗರ್ಭಕೋಶದ ಗೋಡೆಯಿಂದ ಕಿತ್ತುಕೊಂಡ ಮೇಲೆ, ತಟ್ಟೆ (ಕಸ)ಗೆ ಒದಗಿಸುತ್ತಿದ್ದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಕಿತ್ತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಹಿಂಜಿದಾಗ ತಟ್ಟೆ (ಕಸ) ಗರ್ಭಕೋಶದ ಗೋಡೆಯಿಂದ ಪೂರ್ತಿ ಕಿತ್ತುಕೊಂಡು ಹೊರಬರುತ್ತದೆ.

ತಟ್ಟೆ (ಕಸ)ಯ ಕೆಲಸ ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಹಿಂದೆಯೇ ನೋಡಿದ್ದೇವೆ. ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ಉಸಿರು, ಆಹಾರ ಒದಗಿಸುವುದು ಇದು ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಮಗು ಹೊರಗೆ ಬರುವವರೆಗೂ ಇದು ಆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಗು ಹೊರಗೆ ಬಂದು ಬಿಟ್ಟ ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಏನೂ ಕೆಲಸವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಹೊರಬಂದ ನಂತರ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಹೂತು ಹಾಕುತ್ತೇವೆ. ತಾಯಿಯ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಬಂದ ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಏನೂ ಬೆಲೆ ಇಲ್ಲದೇ ಹೋಗುವುದರಿಂದಲೇ ಅದನ್ನು ಕಸ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆಯೇನೋ? ಪ್ರಾಯಶಃ ನಾವಿಲ್ಲಿ ಈವರೆಗೂ ಅದು ನಿರ್ವಹಿಸಿದ ಅದ್ಭುತವಾದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮರೆಮಾಚುತ್ತಿದ್ದೇವೇನೋ! ಆದ್ದರಿಂದ ಈಗ ಹೇಳೋಣ ಇದು ಕಸವಲ್ಲ ಜೀವರಸ!

- **ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದಾಗ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಬಹುದೇ?**

ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ಕೊನೆಯ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಸೇರದೇ ಇರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು (ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸಬೇಡಿ) ಇದು ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ.

- **ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ ಕೆಲವೊಂದು ಬಗೆಯ ಆಹಾರಗಳು, ಉದಾ: ಪಪಾಯ, ಮೊಟ್ಟೆ, ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ಇತ್ಯಾದಿ ಸೇವಿಸಬಾರದು ಎನ್ನುವುದು ನಿಜವೇ?**

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಆಹಾರಗಳು 'ಉಷ್ಣ' ಎಂದು ಕೆಲವರು ಹೆದರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇವು ಮಗುವಿನ ಚರ್ಮ, ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಎಲುಬುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ತುಂಬಾ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಯಾವ ಬಗೆಯ ಆಹಾರವನ್ನಾದರೂ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕೆನ್ನುವುದು ಮುಖ್ಯ.

- **ಕಾಲು, ಕೈ ಊದಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಏಕೆ? ಇದಕ್ಕೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?**

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಕೊರತೆ ಇರವವರಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ವಿಸರ್ಜನೆ ಆಗಬೇಕಾಗಿದ್ದ ನೀರು ಒಳಗಡೆಯೇ ನಿಂತು ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಐದು-ಆರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆ ನಂತರದ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿಯ ಹೊತ್ತು ಕಣ್ಣು ಕಾಣಿಸದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹದ್ದು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಡಾಕ್ಟರ್‌ರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಬೇಕು. ಮುಂದುವರೆಯಲು ಬಿಡಬಾರದು.

- **ಯಾಕೆ ಕೆಲವು ಹೆಂಗಸರು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾಗುವುದಿಲ್ಲ?**

ಮದುವೆಯಾದ 30-40% ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಗಂಡ-ಹೆಂಡರಿಬ್ಬರು ಕಾರಣರು.

— ಕೆಲವು ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಶಯವು ಅಂಡಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅಂಡವೇ ಇಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೆಲ್ಲಿಯ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ?

— ಕೆಲವು ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭನಾಳವು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಬ್ಬರಿಗೆ ತಿರುಗಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾದಾಗ ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಹೊರಬಂದ ಅಂಡವು ಗರ್ಭನಾಳದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಲಾಗದೆ ನಿಂತು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯಾಣುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

— ಗರ್ಭಾಶಯದ ಒಳಗಡೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹುಣ್ಣುಗಳು/ಗೆಡ್ಡೆಗಳು ಬೆಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಗರ್ಭ ಕೂರುವುದಿಲ್ಲ. ಗರ್ಭ ಧರಿಸದೇ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ಬರೀ ಹೆಂಗಸರೇ ಜವಾಬ್ದಾರರಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಮಪಾಲು ಗಂಡಸರದ್ದು.

— ಕೆಲವು ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಆಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗಾದಾಗ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

— ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಿಡುಬು, ಸೀತಾಳೆ, ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾದ ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಆಗದೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

— ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾದ ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ನಾಶಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಗರ್ಭಪಾತ ಆಗುವುದು ಏಕೆ?

ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುತ್ತದೆ:

* ಗರ್ಭಕೋಶ ಸರಿಯಾದ ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ಅಂಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ ಭ್ರೂಣ ಬೆಳೆಯದೆ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಗರ್ಭಕೋಶ ತನ್ನ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಇರದೇ ಹೋದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಗರ್ಭ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ.
* ಗರ್ಭಕೂತ ಅಂಡಾಶಯ/ಬೀಜಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗಿದ್ದರೆ ಭ್ರೂಣ ಬೆಳೆಯದೇ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುತ್ತದೆ.
* ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಔಷಧಿಗಳಿಂದಲೂ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗಬಹುದು.
* ಬಸಿರಾದ ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರ ಎತ್ತುವ ಮುಂತಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ತಿನ್ನದೇ ಹೋದರೆ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗಬಹುದು.
* ಗಂಡ ಮತ್ತು ಹೆಂಡತಿಯರ ರಕ್ತದ RH ಅಂಶವು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿದ್ದರೆ (ಗಂಡನದ್ದು +ve ಇದ್ದು ಹೆಂಡತಿಯದ್ದು -ve ಇದ್ದರೆ) ಕೂಡ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗಂಡ-ಹೆಂಡರಿಬ್ಬರೂ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
* ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿದ್ದರೂ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗಬಹುದು, ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯಿಂದಲೂ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಇರುವುದರಿಂದ, ಬಸಿರಾಗಿರುವುದು ಖಚಿತವಾದ ನಂತರ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಎಲ್ಲಾ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ.

1 ರಕ್ತದ ಗುಂಪಿನ ಪರೀಕ್ಷೆ.

2 ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯಿರುವುದರ ಪರೀಕ್ಷೆ - ಗಂಡ-ಹೆಂಡಿರಿಬ್ಬರೂ.

3 ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ - ಗಂಡ-ಹೆಂಡಿರಿಬ್ಬರೂ.

4 ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ.

5 ರಕ್ತ ಒತ್ತಡದ ಪರೀಕ್ಷೆ.

ಹಿಂದಿನ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತಿಂಗಳು ತುಂಬದೆ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ್ದರೆ, ಮಗು ಸತ್ತು ಹುಟ್ಟಿದ್ದರೆ, ಹುಟ್ಟಿ ತಕ್ಷಣ ಸತ್ತಿದ್ದರೆ, ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವುದು ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಾದ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆಗಳು:

ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವುದು: ನಮಗೆ ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ನಮ್ಮ ಅಂಡಾಶಯವು ಅಂಡಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವುದು. ನಲವತ್ತು ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲಬಹುದು. ಇದು ಎಲ್ಲಾ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಕೆಲವರಿಗೆ ನಿಲ್ಲುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಯಾಗದೆ ಹೋಗಬಹುದು ಆದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ತುಂಬಾ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ತುಂಬಾ ಬಿಳುಪು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದು.

(1) ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಹುಣ್ಣಾಗಿರಬಹುದು.

(2) ಗರ್ಭಕೋಶದ ದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗಿರಬಹುದು.

(3) ಗರ್ಭಕೋಶದ ದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗಿರಬಹುದು.

ಹಿಂದೆ, ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭದ್ವಾರ, ಯೋನಿದ್ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಗೀಚಿದಂತೆ ಗಾಯವಾಗಿದ್ದು ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ನಂತರದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಸಂಭೋಗದ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಅದು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿದ್ದರೆ ಸಂಭೋಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಜತೆಗೇ ಬಳಸುವ ನೀರು, ಬಟ್ಟೆ, ಪರಿಸರಗಳು ಕೊಳಕಾಗಿದ್ದರೆ ತುಂಬಾ ಬೇಗ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಕೋಶ ಜಾರುವುದು: ನೂರಕ್ಕೆ ಇಪ್ಪತ್ತು ಭಾಗ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಗರ್ಭಕೋಶ ಜಾರುತ್ತದೆ. ಅದು ಯೋನಿಯ ಮುಖಾಂತರ ಹೊರಗಡೆ ಬಂದು ಕ್ರಮೇಣ ಜೋತಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಕೋಶ ಏಕೆ ಜಾರುತ್ತದೆ?

ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದಲೇ, ಮುಟ್ಟಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಹಿಡಿದಿರುವ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತಾ ಬರುತ್ತವೆ. ಮುಂದೆ ಹೆರಿಗೆಗಳು ಆಗುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಈ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವುದು, ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ತಿನ್ನದೆ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಅವು ಸೊರಗುತ್ತವೆ. ತುಂಬಾ ಕೆಮ್ಮುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆಕಟ್ಟುವುದರಿಂದಲೂ ತೊಂದರೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರದಲ್ಲೂ ಹೀಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಭಾರ ಎತ್ತುವ, ಬಗ್ಗುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಂಡು, ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಗರ್ಭಕೋಶ ಜಾರುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಹೆಂಗಸರು ಇದು ತುಂಬಾ ಸಹಜವೆಂಬಂತೆ ಇದ್ದು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದು ಮುಂದೆ ಭಯಂಕರ ಸೋಂಕು ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಇದೆಯೇ?

ಇದೆ. ಆದರೆ ಹೀಗಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇದೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದಲೂ ಮುಟ್ಟಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಭಾರ ಎತ್ತುವ, ಬಗ್ಗುವ ಮುಂತಾದ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡದೆ ಇರುವಂತೆ ಆದಷ್ಟೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಪೂರ್ತಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಇನ್ನೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹೀಗೆಯೇ ಬಸಿರಾದ ಮೊದಲು ಮೂರು ತಿಂಗಳು, ಕೊನೆಯ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಕೊನೇ ಪಕ್ಷ ಒಂದು ತಿಂಗಳಾದರೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ, ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಗರ್ಭಕೋಶ ಜಾರಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕದೆಯೇ ಅದನ್ನು ಒಳಗೆ ತಳ್ಳಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ದ್ವಾರವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಬಿಡುವಂತಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದೆ. ಇನ್ನೂ ಮಕ್ಕಳು ಬೇಕಿದ್ದರೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ರಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಹಾಕಿ, ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಮೇಲಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದುಂಟು.

ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿಳಿದುಕೊಡ ನಂತರ ನಮಗೆ ನಮ್ಮ ಮೇಲಿನ ಗೌರವ ಒಂದಿಷ್ಟಾದರೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆದಿದ್ದರೆ, ಏನೋ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಸಶಕ್ತತೆಯುಂಟಾದಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಈ ಪುಸ್ತಕ ಜನ್ಮತಾಳಿದ್ದು ಸಾರ್ಥಕವಾದಂತೆ.

Reference

1. From P. Hosken *"Childbirth Picture Book"*, - A picture story of Reporoduction from a women's view. Published by CHETNA, Ahmedabad, 1982.

2. The Boston women's health Book collective *'Our badies, Our selves'*, A book by and for women. Published Simon and Schuster New York.

3. Derek lewellyn - Jones, *'Every Women'*, A gynecological guide for life. Published: Faber and Faber London - Boston 1989.

4. *"In Search of our Bodies"*, A feminist book at women, Health and Reproduction in India. Published: Shakti, Bombay 1987.

5. Geraldive oliver *"The Forty Week Miracle"*, your personal pregrancy Book. Published: Seto Publishing, New Zealand 1985.

ಬೆಲೆ : ರೂ.8/-